



Better Health Begins With You!

สุขภาพที่ดีขึ้นเริ่มต้นที่คุณ

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

รับประทานขนมปังไขมันต่ำ, ซีเรียล, ข้าว, หรือเส้นพาสต้า 6-11 ที่ในแต่ละวัน เช่น
เลือกข้าวโอ๊ตสำหรับมื้อเช้า, แซนวิชสำหรับมื้อกลางวัน, และข้าวสวยสำหรับมื้อเย็น

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

รับประทานผักและผลไม้ 5 ที่ ทุกวัน เช่น ดื่มน้ำส้มคั้นสำหรับมื้อเช้า, สลัดสำหรับมื้อกลางวัน
ส่วนมื้อเย็นรับประทานถั่วเขียว, มันฝรั่งต้ม, และองุ่น

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8 แก้วทุกวัน

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

รับประทานเนื้อที่มีไขมันต่ำ เช่น ไก่หรือปลา

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

เลือกผลิตภัณฑ์นมที่มีไขมันต่ำหรือปราศจากไขมัน เช่น นมไขมันต่ำ และ โยเกิร์ตแช่แข็ง

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

จำกัดการบริโภคของหวานและเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน เช่น เดิน, เต้นรำ, หรือ เล่นกีฬา

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

ใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันคาโนลาแทนน้ำมันจากไขมันสัตว์ในการประกอบอาหาร
เพราะน้ำมันพืชไม่มีคอเลสเตอรอลผสมอยู่

Thai Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

